

Les Bonnes Résolutions selon Wikipedia...

« Une résolution pour chaque matin de la nouvelle année »

Les **bonnes résolutions** sont une [coutume](#) de la [civilisation occidentale](#) qui consiste, à l'occasion du [passage à la nouvelle année](#) le 1^{er} janvier, à prendre un ou plusieurs engagements envers soi-même pour améliorer son [comportement](#), une [habitude](#) ou son [mode de vie](#) durant l'année à venir.

Plus globalement, dans la vie de tous les jours, elles font généralement suite à un évènement déclencheur ou un besoin présent qui est dur à atteindre.

Exemples de bonnes résolutions

Le site officiel du [gouvernement américain](#) propose une liste des bonnes résolutions les plus populaires [1] :

- Améliorer son bien-être physique : manger sainement, [perdre du poids](#), se remettre en forme, boire moins d'[alcool](#), [arrêter de fumer](#), [ne plus se ronger les ongles](#)...
- Améliorer son bien-être mental : pensée positive, rire plus souvent, profiter de la vie, avoir une meilleure éducation, réduire son stress...
- Améliorer ses finances : payer ses dettes, économiser de l'argent, réaliser des investissements...
- Améliorer son engagement social : être [sociable](#), se faire des amis, passer plus de temps en famille, développer son [intelligence sociale](#), trouver un meilleur travail, se porter volontaire pour aider les autres...

Faire un voyage

Méthodes

Puisque ces résolutions sont difficiles à tenir, des méthodes ont été conçues pour aider.

On peut par exemple tenir un emploi du temps et séparer les résolutions en étapes "faire du sport", sera ainsi séparé en "choisir un sport", "commencer une demi-heure dimanche", "trouver des gens qui pratiquent déjà cette activité"...

D'autres résolutions demandent un travail sur soi plus important : "moins s'énerver" implique de savoir pourquoi on s'énerve, de prendre conscience de la montée de sa colère, de réussir à quitter la situation conflictuelle rapidement avant qu'elle dégénère.

Taux de réussite

En 2007, une étude menée par [Richard Wiseman](#) de l'[Université de Bristol](#) impliquant 3 000 personnes a montré que 88% des résolutions de la nouvelle année échouaient.

Concernant le taux de succès, il serait amélioré sensiblement lorsque les résolutions sont rendues publiques et qu'elles obtiennent le soutien des amis. Néanmoins, il est insensé d'essayer d'arrêter de fumer, de perdre du poids, de nettoyer son appartement et d'arrêter de boire du vin au cours du même mois : la volonté est une ressource mentale extrêmement limitée qui se travaille progressivement comme la [musculature](#)[2].

Comme chaque année, vous décidez enfin de changer votre comportement. Pour vous aider, voici une liste de résolution à cocher. Imprimez, signez le contrat, et vérifiez dans un an ...

- Arrêter de fumer
- Maigrir de plusieurs kilos
- Ne plus grignoter entre les repas
- Faire du sport
- Ne plus me mettre en colère pour une brouille
- Ne plus remettre à demain ce que je peux faire immédiatement
- Appeler mes parents une fois par semaine.
- Appeler mes beaux-parents de temps en temps, mais pas trop souvent ...
- Lire au moins un livre par mois
- Ne plus regarder d'émission idiote à la télé
- Jouer moins avec la console de jeu vidéo des enfants
- Ne plus faire d'ordinateur le dimanche
- Dépenser moins en vêtements
- Dépenser moins en chaussures
- Économiser pour les vacances
- Boire un peu moins de bière
- Écouter avec attention les histoires de bonne femme de ma femme
- Écouter avec l'air passionné les histoires de mec de mon mari.
- Rire aux blagues de mon mari
- Arrêter de faire des jeux de mot qui ne font rire que moi
- Penser à fêter les anniversaires
- Envoyer une carte de vœux pour le nouvel an
- Demander une augmentation à mon chef de service
- Refaire mon CV et chercher un meilleur job
- J'arrête de m'auto-stresser
- Je me couche plus tôt
- je me lève moins tard
- J'adhère à une association
- Je donne au téléthon
- Conduire de façon plus cool
- Essayer de retrouver mes points de permis
- Passer mon permis
- Repeindre les volets
- Ranger le garage
- Entretenir mieux le jardin
- Mettre la musique moins forte
- Me laver les dents deux fois par jour
- Aller chez le dentiste
- Ne plus dire de mal de ce collègue idiot, car ce n'est pas sa faute.
- Arrêter de faire des résolutions en début d'année que je ne pourrais pas tenir.
- Agir pour diminuer les excès du réveillon.

Vous vous êtes promis de grands changements pour cette année. Ce n'est pas forcément une bonne chose. Et le 1er janvier n'est pas forcément le meilleur jour.



Si vous parvenez à tenir vos bonnes résolutions, tant mieux ! Si vous avez un doute, ne craignez pas de vous abstenir. Voici pourquoi :

1 - Parce que vos bonnes résolutions resteront des vœux pieux

Prendre de bonnes résolutions pour cette année 2015 naissante, à quoi ça sert ? Réponse : à rien. "Les Européens tiennent peu leur bonnes résolutions", assène [FTVI](#). Notamment les Français. Le Time a même [sélectionné](#) les dix résolutions les moins tenues (numéro 1 : perdre du poids, avant "arrêter de fumer" et "boire moins").

Résultat : les bonnes résolutions ne sont plus très tendance. Spontanément, 70% des internautes du [Parisien](#) répondant à un petit sondage les boycottent.

2 - Parce que vous vous fixez des objectifs trop ambitieux

Ne commencez pas l'année en vous donnant des objectifs inatteignables. C'est même sans doute le pire jour de l'année, selon un médecin interrogé par Bloomberg. "Les sportifs établissent un calendrier à l'année, et pas sur un seul jour". Les gens mettent d'emblée la barre trop haut, et "se focalisent trop sur la perfection, pas sur les petits progrès".

Même son de cloche [chez Vox](#) : il faut se fixer de petits objectifs, rapidement réalisables. Ne craignez pas d'échouer (ce que vous ferez sûrement). Enfin : restez motivé !

3 - Parce que vos pensées positives vous paralysent

La "pensée positive", après avoir connu ses heures de gloire, commence aujourd'hui à être remise en question. Quel est le problème ? Trop de rêvasserie, pas assez d'action. Résultat ? Nul. Et un sentiment d'échec très... négatif.

Gabrielle Oettingen, psychologue à l'université de New York, milite pour "repenser la pensée positive" et une "nouvelle science de la motivation", dans un [livre](#) éponyme remarqué, sorti en octobre dernier. Le nom de sa méthode : Woop, pour "Wish, Outcome, Obstacle, Plan" (souhait, résultat, obstacle, plan).

Souhaits. "Vos souhaits n'ont pas à être démesurés. C'est quelque chose que vous pourriez vous fixer tous les matins pour la journée. C'est ce que fais tous les matins", [indique la chercheuse](#) au "New York Mag".

Résultat. Demandez-vous : si ce vœux se concrétise, quel résultat en attendre ? Souvent, c'est un sentiment - souvent celui d'avoir réussi.

Obstacle. Ce qui vous empêche de réaliser votre objectif ? Souvent, vos propres émotions et vos propres habitudes. A vous de les surmonter.

Plan. Une fois que vous avez identifié cet obstacle, demandez-vous comment le surmonter, et échafaudez un plan pour le contrer.

Selon la chercheuse, sa méthode aurait notamment permis à des étudiants d'avoir de meilleurs résultats, à d'autres personnes de manger plus sainement.

4 - Parce que changer, c'est une discipline quotidienne et au long cours

Les spécialistes s'accordent sur ce point : pour changer, il faut se fixer une discipline rigoureuse et monter les barreaux un par un. Et se focaliser davantage sur le processus, sur le "comment je peux y arriver au quotidien", plutôt que sur le résultat final. Et enfin, ne pas se focaliser sur ses petits échecs, et remonter vite en selle pour poursuivre votre programme.

Changer ses petites habitudes, c'est sans doute la plus difficile des choses à entreprendre, selon la chercheuse à Harvard Lisa Haley.

A.V.